

# 6月(前半) 学校給食献立予定表 <sup>B</sup> (藤小・賀小・西小・七小) <sub>コース</sub> (長小・神小・上東小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん	牛乳	わかめスープ エビシューマイ② 豚キムチ	牛乳 わかめ エビシューマイ 豚肉	ごはん ごま ごま油 砂糖	にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい キムチ にら	606	22.0
4	月	ソフト麺	新メニュー 牛乳	魚介のトマトスープが パンピングラタン グリーンサラダ 	牛乳 ベーコン いか えび あさり ほたて	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 玉ねぎドレッシング パンピングラタン	にんにく たまねぎ コーン トマト パセリ こまつな キャベツ にんじん きゅうり	637	24.0
5	火	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 あじフライ(ソース) かみかみきんぴら	牛乳 生揚げ みそ あじフライ するめ	ごはん さといも 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	679	26.6
6	水	山型食パン ブルーベリージャム	牛乳	キャベツとあさりの クリームスープ ローストチキン 三色ソテー	牛乳 あさり 生クリーム 鶏肉 ウインナー	山型食パン 油 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんにく セロリー ほうれん草	610	28.4
7	木	わかめごはん	牛乳	すまし汁 ハンバーグ  さっぱり和風ソース コーンサラダ	牛乳 かまぼこ わかめ ハンバーグ	わかめごはん 砂糖 野菜いっぱいドレッシング	にんじん みつば ソニオン だいこん しょうが キャベツ コーン きゅうり	632	26.5
8	金	ごはん	牛乳	こまつなのみそ汁 ししゃもフリッター 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ ししゃもフリッター 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	656	25.2
11	月	中華めん	牛乳	サンマー麺 新メニュー 春巻き ゆでブロックリー (ノンオイル マネズ) アセロラヨーグルト	牛乳 豚肉 春巻き アセロラヨーグルト	中華めん 油 片栗粉 ノンオイル マネズ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にら ブロックリー	729	26.2
12	火	ごはん 韓国のり	牛乳	野菜碗 スタミナ焼肉 厚焼き玉子	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 厚焼き玉子 韓国のり	ごはん 油 砂糖	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ ビーマン	662	28.8
13	水	ツイストパン	牛乳	ワンタンスープ さけのマチーフ 焼き ミニトマト② カットパイ	牛乳 豚肉 さけ なると とろけるチーズ	ツイストパン ワンタンの皮 マヨネーズ	にんじん もやし こまつな ミニトマト にら カットパイ	607	26.9
14	木	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 枝豆コロッケ(ソース) あじさいゼリー	牛乳 豚肉	麦ごはん 油 砂糖 枝豆コロッケ サゲ コ カクテルゼリー アセロラジュレ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム パイ かも みかん	816	21.7
15	金	ごはん	牛乳	児玉玉ねぎのみそ汁  さばの塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 みそ あさり さば塩麹漬 油揚げ	ごはん 油 砂糖	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん 切り干しだいこん	663	25.1

## 6月給食だより

### 地産地消への取組み

給食センターでは、この地域で採れた野菜を給食材料に使用する取組みを行っています。  
6月は、農協のご協力により、地場産のきゅうりと玉ねぎを使った給食を実施します。  
地域で生産された農産物を給食で使うことは、子どもたちが地元農産物に親近感をもってもらうことや輸送コスト、鮮度などの観点から見てたいへん大切なことです。  
これからも地元農家の顔が見える野菜を多く使っていきます。

### 本庄市藤田産 ①いぼなしきゅうりサラダ めずらしい!!

その名の通り、きゅうりのいぼがまったくないつるつるしたきゅうりです。

果肉は、ほのかに甘みがあり、サラダでも漬物でもおいしく食べられます。

いぼがないため、乾燥しにくく、みずみずしさが保たれるので日持ちします。

加工がしやすいので、サンドイッチの具などによく使われているようです。



ハウス栽培  
いぼなしきゅうり  
品種「フリーダム」



生産者の久米さん

今年は特に、天候や気温がコロコロ変わるので、ハウスの管理や病気にならないようにするのが大変です。

農家さんが愛情たっぷりに育てた「いぼなしきゅうり」をサラダでおいしくいただきます。

➡ 6月(後半)献立は裏面へ

# 6月(後半) 学校給食献立予定表 B コース (藤小・賀小・西小・七小 長小・神小・上東小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量			
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
18	月	地粉うどん	牛乳	なすのつけ汁 みそポテト② いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごまドレッシング	にんじん まいだけ たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー なす こんにゃく きゅうり	650	21.7	
19	火	発芽玄米ごはん	牛乳	かきたま汁 いかの香味焼き 新ごぼうたっぷり五目煮豆	牛乳 たまご いか みそ 鶏肉 大豆	発芽玄米入りごはん 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ こまつな しょうが にんにく ごぼうこんにゃく	627	30.4	
20	水	ナン	牛乳	野菜コンソメスープ 旬の恵みのキーマカレー バナナ	牛乳 豚肉 レバーそぼろ	ナン 油	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ しょうが にんにく えだまめ バナナ	603	26.5	
21	木	ごはん	牛乳	豆腐とあさりのみそ汁 チキンカツ(ソース) ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 あさり 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな コーン きゅうり キャベツ	701	25.9	
22	金	ごはん	牛乳	チンゲンサイと エビ団子のスープ 麻婆生揚げ <b>新メニュー</b> フヨウハイ ピーチゼリー	牛乳 エビボール 豚肉 みそ 生揚げ フヨウハイ	ごはん 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーチゼリー	にんじん しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ	672	23.5	
25	月	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 沖あみなると わかめ 焼ちくわ あおのり	地粉うどん 油 カレールウ 片栗粉 小麦粉 棒棒鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 コーン だいこん キャベツ	650	23.4	
26	火	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げかにシューマイ② ピピンパごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 かにシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく はくさい キムチ こまつな ほうれん草 ぜんまい	645	21.8	
27	水	バターロール	牛乳	オニオンスープ 焼きウインナー② パンネアラビアータ	牛乳 ベーコン レバー入りウインナー	バターロール 油 マカロニ オリーブ油	たまねぎ ソニオン コーン ほうれん草 パセリ にんにく トマト	628	22.9	
28	木	ごはん	牛乳	豚汁 アジの一夜干し あさりひじき煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ アジ一夜干し あさりひじき煮	ごはん 油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ	607	26.9	
29	金	カレーピラフ	牛乳	コーンスープ チキンちぎり揚げ② 枝豆サラダ	牛乳 ベーコン チキンちぎり揚げ	カレーピラフ 野菜いっぱいドレッシング	たまねぎ コーン パセリ えだまめ にんじん こんにゃく キャベツ	699	23.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 21回	平均摂取量	656	25.1
								摂取基準値	660	20.0

## ②見玉玉ねぎのみそ汁

見玉産のおいしい新玉ねぎがたっぷりはいったみそ汁です。新玉ねぎは、みずみずしく甘みがあっておいしいです。

## <6月は食育月間です>

おうちで給食を話題にしましょう。  
むかしからある献立  
「カレー南蛮うどん」が登場します!

## ③その他の地場産野菜

ミニトマトや小松菜、なす、人参、もやし、じゃがいも、ごぼう等 おいしい地場産野菜をたくさん使用しています。

### 今月の献立から

- ★魚介のトランス脂肪酸 (パスタ風)
- ★サンマー麺 (野菜たっぷりてとろみがついた醤油ラーメン)
- ★旬の恵みのキーマカレー (枝豆、コーン入り)
- ★麻婆生揚げ (栄養たっぷりの生揚げを麻婆風に)
- ★肉じゃが・みそポテト (ポテトのさっぱりサラダ (新じゃがいもを使用))



## あなたのアイデアが給食に!

児童、生徒のアイデアを給食に生かし、より楽しく、魅力ある給食にするために、メニューを募集します!!



我が家の自慢料理、本庄市、上里町の食材を使った献立、昔から受け継がれている家庭料理などを紹介してください。採用メニューについては、食育主任会議、給食センターでの試作・検討後、実際の給食に登場する予定です。

- 児童・生徒とその保護者、教職員が対象です。
- 配布の**※応募用紙**に必要事項を記入し、学級担任に提出してください。
- 問い合わせ先：  
本庄上里学校給食センター  
Tel 0495(24)2621

6/29(金) しめきり



### 栄養相談日

- 日時 6月26日(火)  
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター  
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越しください

※**応募用紙**は、ホームページから印刷することができます。

<http://www.kyuushokujp>

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見ることができます。